

# 十年没治好心悸口干 竟是焦虑症作祟 总是担心宝宝生病 年轻妈妈忘了怎么笑 汤养元车焯焯:焦虑症不治好 有可能伴发抑郁症

通讯员 周亦颖 记者 周洁琼

上周,60岁的丁大姐找到了汤养元国医馆的车焯焯医生。“车医生,我是别人介绍过来的,我这病啊,都已经10年了,一直不好。”

丁大姐这10年,一直有心悸、口干和出汗的困扰。莫名其妙心就会慌起来手心出汗,人也非常燥热。

刚开始有这些症状的时候是50岁左右,医生诊断为更年期综合征,但问题一直没好。

“你说我现在都60岁了,不可能还是更年期问题,这10年一直在看,我都要绝望了。”

丁大姐语速很快,无时无刻都在表现出紧张和焦虑的情绪。

车医生一边把她的脉,一边和她聊家常,两相结合,他给出了丁大姐的症结:焦虑症。

丁大姐在更年期也有焦虑症状,但没控制好,现在发展到了典型的焦虑症。

车医生说,焦虑并不是一定要碰到什么大事,丁大姐家里也没有什么特别不开心的事,但她就是会出现失眠、紧张,严重影响了生活质量。

“而且,有部分焦虑症病人如果没控制好病情,会发展成抑郁症,所以一定要明确诊断,及早治疗。”

车医生门诊时间:汤养元国医馆,周一、二、三、五、日。

## 长时间没来由的焦虑就要警惕

### 中度或重度的焦虑,严重时当心伴发抑郁

有统计数据显示,目前,我国亚健康人群占比高达70%,而在“亚健康”的表现中,“焦虑”、“情绪低落”是两个高频词。

“好在,现在越来越多的年轻人开始重视心理健康。”车医生说,亚健康状态意味着人体的神经调节功能正处在一个不稳定的状态,加上学习、工作压力的影响,这种状态很容易影响人的情绪,诱发焦虑。

“中度或重度的焦虑状态,往往会进一步演变成焦

虑症,严重的还会伴发抑郁症,严重影响人们的生活质量。”

医学上的这种焦虑不同于我们生活中的焦虑。生活中的焦虑通常事出有因:赶不上公交、完不成工作任务等等。

“如果一件事情过去了,你还处在焦虑的情绪中无法自拔,而且已经变成了没来由的焦虑,那么可能就是轻度的焦虑状态,需要看医生了。”

车医生说,长时间、广泛性地感觉“悲伤那么大”,很可能还是抑郁的前兆。

冬天,人体神经系统的兴奋程度本来就不如春夏季,情绪整体就比较低落。如果你还发现对周围事物一下子失去了兴趣,出现了持久的乏力感,那就一定要引起警惕。

如果发现自己可能存在焦虑或抑郁的表现,可以先尝试做一份焦虑抑郁自评量表,帮助医生更好地判断病情。

## 介入中药治疗

### 帮患轻度焦虑的新妈妈重新找回快乐

“好多病人和我聊天时说,她们已经记不起上一次笑是在什么时候了,她们好像丢失了笑的能力。”

车医生说,这些病人很痛苦,晚上睡不着觉,白天无精打采,愁眉苦脸,心神不宁,不爱说话,不合群,感觉孤独。“我想帮她们找回笑的能力。”

有位产后不久的新妈妈,每天闷闷不乐,唉声叹气。因为她老是无缘无故担心宝宝会生病、宝宝会养不活,心情不好,奶水也就出不来。她自己痛苦,家人也跟着痛苦、煎熬。

找到车医生时,好在还是焦虑伴发轻度抑郁。吃了一一段时间的中药,这位妈妈脸上才重新有了笑容和光彩。

车医生认为,和治疗相比,更难的是确定病因。

“像丁大姐焦虑并非单纯是更年期引起,因为没得到很好的诊断,所以她的病情一直没有明显的改善。”

为什么会引发焦虑?在中医理论中,除了遗传的一些因素,年轻人的焦虑多以实证为主,这意味着调节人体情绪的肝和心出现了问题——肝气郁结的人就容易焦虑,心火旺的人睡眠质量就不好,睡不好就更焦虑,这就形成了一个恶性循环。

“轻度到中度的焦虑是可以用中药来治疗的。”

车医生碰到不少经历升学考试的青少年,他们通常因考试压力而处在一个轻度到中度焦虑的状态中,阶段性失眠、专注力下降,在考试的关键时刻大脑一片空白。他常常会考虑用中药帮他们调理。

“中药调理,相对来说副作用少,而且根据每个人体质一人一方,比较灵活。”

相比焦虑的实证,抑郁则以虚证为主。“像新妈妈的抑郁属于心脾两虚。”车医生强调,不管是焦虑还是抑郁,如果已到了中度到重度的状态,那就要考虑用西药中药并用。

## “我给你配药,你照着我的方法做调节”

车医生认为,除了给病人对症下药,还需要病人自己配合做心理调节。

在门诊中,他对“可疑”的病人,会让他们做焦虑或抑郁筛查,还会传授他们自我心理调节的五种方法——

第一,培养时间观念,生活作息遵循一定的计划。比如说,每天写一篇日记、微信、微博等等,可愉快地回顾今天的事情,展望明天的活动。

第二,要有放松的时间。每天留一点放松的时间,做做瑜伽、散散步,或快步走走。

第三,培养爱好,人无论在什么年龄段,生活中不只有工作、事业、家庭等,回想儿时或青年时期的爱好,重拾一样,溺爱一下自己。

第四,参加集体活动,女士找个小姐姐、老姐妹,男士当然是兄弟,经常一起嗨一下。

第五,合理饮食,进食牛奶、鱼类、鸡蛋、粗粮等能提供较丰富的B族维生素的食物。

# 种植牙都很贵吗? 该什么时候种? 如何保养? 口腔医生详解种植修复常见疑问 美莱口腔年终回馈 种一颗送一颗

记者 章贝佳

近几年,随着口腔医学技术的进步,传统修复缺牙的方式逐渐受冷遇,越来越多的牙缺失者开始聚焦种植牙修复技术。

不少市民感觉种植牙好,但并不明白它到底好在哪里;面对种类繁多的种植牙,也不知如何选择。

为让大家更详细了解种植牙技术,杭州美莱医疗美容医院口腔中心主任郭颖做了详细解读——

问:种植牙相对于传统镶牙方式,有何优势?

郭颖:传统的镶牙方式大体上分两种,一种是活动假牙,另一种是固定假牙(烤瓷牙)。活动假牙需要依靠金属卡环和牙托固位,往往其咀嚼效能不高,佩戴者有不舒适感,部分人不易适应,可能会因固位不稳引起假牙松动脱落。

而固定假牙(烤瓷牙)虽然具备了自然牙的颜色和光泽,但它需要磨损缺失牙两端的自然牙,所谓“缺一颗补三颗”。

相比这两种修复方式,种植牙依靠种植体本身与牙槽骨的结合固位,它的修复不需要损伤相邻牙齿,也不受口腔内残留牙数量的影响,缺一颗牙、缺失多颗牙甚至全口牙缺失,都是种植牙的适应证,在美观性、功能性、稳固性和舒适性方面接近真牙。

问:种植牙的价格都很贵吗? 相比烤瓷牙是否贵很多?

郭颖:相比传统镶牙方式来说,种植牙的价格确实要贵得多,这主要是因为种植体材料、设备等硬件投入和人力成本本身比较高;但与之相应的是,种植牙咀嚼力更高、舒适坚固,保养维护得好,基本可以终身使用,而且不需要损伤邻牙,这样来算的话,性价比其实更高。

就种植牙本身的价格来说,不同的品牌,价格不同,同一品牌内的种植体也有价格阶梯,如果口腔基础条件较好,并不需要用很贵的种植体。

问:出现牙缺失后,需要立刻治疗吗?

郭颖:缺牙最好能在牙脱落的三个月内修复。缺牙时间长了,会出现如邻牙向缺牙区倾斜,对颌牙伸长到缺牙间隙内,缺牙区的牙槽骨渐进性萎缩,导致邻牙的骨质缩减到牙根完全暴露等一系列颌系统永久的损伤,并为今后烦人的牙缺失治疗增加困难和费用。

事实上,现在有即刻种植技术,如果发现已有坏牙松动,可咨询医生即拔即种,拔牙和种牙一个手术内完成,大大缩短治疗周期。

问:做种植牙,牙医需要具备哪些条件?

郭颖:种植牙是一项非常严谨的牙科手术,对牙医的要求也非常高。不仅要他们具备丰富的理论专业知识和临床实践经验,还需10年以上的种牙经验,能独自处理牙种植手术过程中发生的突发情况,保障手术的安全和效果。

问:种植牙术后就像真牙一样使用保养吗?

郭颖:种植牙术后的使用类似真牙,日常卫生习惯也和真牙一样,每日两次刷牙和饭后漱口即可。此外,还应定期到医院清洁保养。

固定式可卸种植牙由于不能自行清洗,一般每约3个月就必须请口腔科医生卸下固定螺丝进行清洗,平时可自行清洗的种植牙每半年至1年也必须到医院进行检查。这些检查可以防止松动和感染,进一步保证种植体的使用寿命。

在杭州美莱医疗美容医院,种植牙手术均由口腔科专业医疗团队亲诊,并由同样的专家团队进行后期维护保养,达到需清洁保养的时间,他们会通知患者来免费清洗。



郭颖主任在为患者做口腔治疗 医院供图

## 年终回馈即日启动 种一颗送一颗

拨打快报健康热线 85051450 报名

还可领取口腔健康大礼包一份 免费拍CT

现在是种牙高峰期,姜主任提醒各位患者,在比较价格的同时,也要比较医生给出的种植方案。

“每个人的口腔条件和缺牙分布都不同,种植方案必须是一对一设计的。同一位患者,单颗种还是连冠种,传统种植、即刻种植还是‘All-on-4’? 不同医生很有可能给出不同的方案,直接影响到疗程长短、治疗费用和修复效果。”

2016年接近尾声,杭州美莱医院口腔中心特推出“关爱口腔健康”年终回馈活动,种一颗送一颗,限量50个名额,先约先得。

即日起每天9:00-21:00,拨打快报健康热线0571-85051450报名预约,即可领取以下“口腔健康大礼包”一份——

- 1.免挂号费,免化验费,免CT拍片费。
  - 2.口腔检查全免费(全口牙周检查、专家一对一口腔方案设计)。
  - 3.指定品牌种植牙,种一颗送一颗。
- 此优惠限量50名,限电话报名预约领取,先约先得。